



GYM

BINGO

VOLLEYBAL BINNEN

Bal omhoog spelen
met je armen

Schop je benen één voor
één gestrekt naar voren
en tik je tenen aan

Zijwaarts planken,
hoelang houd jij dit
vol?

Op je rug gaan liggen en je
billen zo hoog mogelijk in
de lucht duwen

Zittend de bal op de
grond naast je heen
en weer verplaatsen

Bal omhoog gooien en
achter je rug vangen

Op je rug gaan liggen en
de bal omhoog spelen
Hoe vaak lukt jou dit?

Op je rug gaan liggen
en tik om de beurt je
hakken aan

Pak 2 voorwerpen,
strek je armen naast
je lichaam en hef de
voorwerpen omhoog

WWW.SPORTINDEVENTER.NL



Sportbedrijf Deventer
BELEVING IN BEWEGING